

أمراض الكلى: تغيير النظام الغذائي

عندما تعاني من مرض الكلى، الكليتين لا تعملان جيدا كما يجب. تغيير النظام الغذائي الخاص بك يمكن أن يساعد في حماية الكليتين. ويمكن أن يساعدك أيضا في السيطرة على الأمراض الأخرى، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، التي يمكن أن تجعل أمراض الكلى أسوأ حالا.

هذا الموضوع يمكن أن يعطيك بعض الأفكار العامة حول كيفية اتباع نظام غذائي يوصي به الطبيب أو اختصاصي التغذية.

معظم الناس الذين لديهم أمراض الكلى يحتاجون للحد من الملح (الصوديوم)، السوائل، والبروتين. البعض منهم أيضا يحدون من تناول البوتاسيوم والفوسفور.

ليس هناك نظام غذائي واحد مناسب لكل شخص يعاني من أمراض الكلى. يمكن لطبيبك أو اختصاصي التغذية إعداد نظام غذائي لك بناء على مدى صحة كليتيك.

قد يكون من الصعب تغيير النظام الغذائي الخاص بك. قد تضطر إلى التخلي عن العديد من الأطعمة التي تريد تناولها. ولكن من المهم جدا إجراء التغييرات الموصى بها حتى تتمكن من البقاء في صحة جيدة لأطول فترة ممكنة.

اعرف كمية البروتين المسموح تناولها كل يوم. احرص على الحد من الأطعمة الغنية بالبروتين إلى 5-7 أوقية في اليوم، أو أقل، إذا أخبرك الطبيب أو اختصاصي التغذية بذلك.

اعرف الأطعمة التي تحتوي على البروتين. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين اللحوم، الدواجن، المأكولات البحرية، والبيض. كما يحتوي الحليب، منتجات الألبان، الفاصوليا، المكسرات، الخبز، المعكرونة، الحبوب، والخضروات على البروتين.

لا تضيف الملح إلى طعامك.

تجنب الوجبات الخفيفة المملحة مثل المعجنات، الرقائق، والفشار.

تجنب اللحوم المدخنة، المملحة، والمعلبة، الأسماك، والدواجن. يشمل

ذلك لحم الخنزير، لحم الخنزير المقدد، والنقانق.

لا تستخدم بدائل الملح أو الملح الخفيف إلا إذا قال الطبيب أو اختصاصي التغذية أنه يمكنك فعل ذلك. معظم بدائل الملح والأملاح الخفيفة تحتوي على مستويات مرتفعة من البوتاسيوم. استخدم الليمون، الأعشاب، والتوابل الأخرى لإضافة النكهة لوجبات الطعام الخاصة بك.

قم بالحد من عدد المرات التي تتناول فيها الطعام في المطاعم. معظم الصوديوم الذي نأكله مخفي في الأطعمة المصنعة وأغذية المطاعم، خاصة في الوجبات السريعة.